

EntreNosotros

CSE-1

LA REVISTA DEL SOCIO-CLIENTE

MARZO / ABRIL 2018 N° 89

consum



EL TEMA DEL MES

LOS 5 BENEFICIOS 'EXTRA' DE LOS ALIMENTOS DE TEMPORADA

SABER COMPRAR. TRUCOS FÁCILES PARA ORGANIZAR LOS ALIMENTOS EN TU COCINA.

LOS CINCO DE... JESÚS CASTRO **SALUD Y BELLEZA.** LOS 8 ACEITES NATURALES PARA HACER FRENTE A LA PRIMAVERA.

APROVECHA
LA SEMANA SANTA
PARA HACER PLANES
CON TUS HIJOS
AL AIRE LIBRE.

Edita: Consum, S. Coop. V.
Consejo de redacción: Teresa Bayarri,
Mónica Alós, Vanessa Pérez,
Mamen Eslava y Ricardo Fabregat.
Colaboradores: Amparo Monar, Sonia Febrero,
Julio Albero, Carmen Picot, Ana María García,
Silvia Moreno, Núria Riba, M^a Ángeles Tomás
(Psicóloga), Sarrià Masià (Traductores), Ximena
Orbe (Nutricionista) y Jose Falcó (Mascotas).
Administración y documentación: Tina Álvarez,
Inma Costa y Vanessa Gómez.
Redacción y administración: Consum, S. Coop. V.
Avda. Alginet, nº 1, 46460 Silla (Valencia).
Teléfono: 900 500 126 e-mail:
comunicacionexterna@consum.es
Diseño y maquetación: Weaddyou.
Fotografía: Archivo de Consum, S. Coop. V.
Fotomecánica: Lithos.
Imprenta: Artes Gráficas del Mediterráneo.
Depósito Legal: V-1443-2012.
Publicación bimestral. © Consum, S. Coop. V.
Papel ecológico y exento de cloro.



Consejo de redacción.

A rrancamos el mes de marzo y, en pocos días, llega la primavera, época de cambios en nuestra alimentación, en nuestra piel y en nuestros hábitos, ya que los días son más largos y las temperaturas más agradables. Así que, en este número de la revista EntreNosotros, hemos querido contarte cómo hacer frente a la nueva temporada.

En nuestra sección el **Tema del Mes**, te explicamos la importancia de consumir alimentos frescos de temporada, así como los beneficios que tienen para la salud, ya que la tierra nos aporta en cada época del año los alimentos con las propiedades que en ese momento necesita nuestro organismo.

Y si hablamos de **Salud y Belleza**, en primavera la piel está más sensible y lo que necesita es mucha hidratación y protección para que esté preparada para el cambio. Así que, te damos unos sencillos consejos para que tu rostro luzca siempre sano e hidratado.

Además, como los días son más largos y las temperaturas más agradables, te proponemos aprovechar las vacaciones de Semana Santa y Pascua para hacer planes con tus hijos fuera de casa. En nuestra sección **Cuidado Infantil**, encontrarás una selección de planes sencillos, divertidos y económicos para que los niños jueguen al aire libre y se diviertan como antes.

También te descubrimos **‘Los 5 de’** del actor Jesús Castro, que saltó a la fama hace cuatro años después de protagonizar la película ‘El Niño’ junto a Luis Tosar. Además, ha formado parte de algunas de las mejores series de ficción españolas como ‘El Príncipe’ o ‘Mar de plástico’.

Pero además, si estás pensando en hacer una escapada durante los días festivos, te descubrimos Murcia y sus platos más típicos y te contamos cómo aprovechar al máximo el tiempo, enfocándonos a una sola tarea. Y nada mejor que poner en práctica estos consejos durante esos días de descanso.

Estos temas y muchos más te esperan en esta revista que tienes en tus manos. ¡Que la disfrutes!

SUMARIO

CONSUMIDOR

- 04 **CONSUM ES MUY TÚ**
Nuestros socios tenéis mucho que decir.
- 06 **LOS CINCO DE...**
Jesús Castro.
- 08 **HOY COMEMOS...**
Salazones, alimentos con mucho sabor.
- 10 **LOS FRESCOS**
Embutidos.
- 12 **SABER COMPRAR**
Trucos fáciles para organizar los alimentos en tu cocina.

ACTUALIDAD

- 14 **...A EXAMEN**
Un tipo de arroz para cada plato.
- 16 **EL TEMA DEL MES**
Los 5 beneficios ‘extra’ de los alimentos de temporada.
- 18 **VIAJAR CON GUSTO**
La primavera es Murcia.
- 20 **ES ECO ES LÓGICO**
¿Tienes una casa eficiente? 10 claves para ahorrar en casa.
- 22 **NOTICIAS CONSUM**
La tienda online de Consum llega a Barcelona. Puesta en marcha del proyecto ‘Vertido Cero’. Consum y Fundación ONCE promueven la integración.

TOMA NOTA

- 24 **SALUD Y BELLEZA**
Los 8 aceites naturales para hacer frente a la primavera.
- 26 **CONÓCETE**
¿Es buena la multitarea?
- 28 **CUIDADO INFANTIL**
Jugar al aire libre, imprescindible para el desarrollo.
- 30 **MASCOTAS**
¿Quién se queda con la mascota? Las mascotas ya no son cosas.

28



10



14



EDITORIAL



TÚ HACES CONSUM ¡DANOS TUS IDEAS!

Gracias a las ideas y sugerencias de nuestros socios, hemos lanzado nuestra nueva gama de productos ecológicos "Consum Eco" que apuestan por un cultivo sostenible, sin aditivos y que cuida al medio ambiente. ¡Qué bueno poder elegir productos eco!

Estas ideas y muchas más se recogen a través de la iniciativa 'Consum es muy tú'.

Entra en <https://participa.consum.es> y ¡cuéntanos!



¡LLÁMANOS Y LO HABLAMOS!

900 500 126

Nuestro teléfono gratuito de atención al cliente es la vía directa para cualquier duda o sugerencia.

¡Llámanos! Estaremos encantados de atenderte.

TIENES MUCHO QUE ENSEÑARNOS ¡COMPÁRTELO!

Receta ganadora



CALAMARES RELLENOS (4 personas)

Ingredientes: 8 calamares medianos, 4 ó 5 huevos cocidos, 175 g de jamón serrano, 5 cebollas dulces, 5 dientes de ajo, 125 cl de vino blanco, 1 hoja de laurel, granos de pimienta negra, aceite de oliva, sal, harina y 8 palillos.

Preparación: Limpiamos los calamares y una vez listos, preparamos el relleno. Cortamos en trozos muy pequeños las patas de los calamares, el jamón serrano y una cebolla. Lo sofreímos todo en una sartén con un poco de aceite de oliva y añadimos los huevos cocidos

troceados. Rellenamos los calamares y utilizamos los palillos para cerrar los calamares y así evitar que se salga el relleno. Enharinamos los calamares, los sofreímos en una sartén y reservamos. En una cazuela plana pochamos el resto de las cebollas troceadas, la hoja de laurel, los granos de pimienta negra y los dientes de ajo. Añadimos los calamares y el vino blanco. Dejamos que cueza entre 5 y 10 minutos aproximadamente y ¡a disfrutar!

Maria Ripoll



¿Conoces algún truco de cocina, hogar o de belleza o una receta con la que siempre triunfas? Cuéntanoslo en comunicacionexterna@consum.es y podrás ganar un vale de 10€ o 20€ respectivamente.

TÚ DAS VIDA A NUESTRA RED ¡CUÉNTANOS!



¡Queso vegano! ¡Gracias Consum!
(visto en el de Av/ Peris y Valero, Valencia)
#govegan #vegan



Me gusta Comentar Compartir



Gracias @Consum por los premios para Mafi!!!



Esperamos que a Mafi le encanten sus premios



lo_he_probado Las banderillas que mas gustan#banderillas#picantes
#consum #loheprobado
#amorporlacocina#instagram
#instagramer#ingredientes#products
#produits#catering#recipe#recette
#aove#aceitevirgenextra
#instasantjust#somosloquecomemos
#ingredientes#gourmet#instaboo
#lemeilleur#thebest



CONTAMOS CONTIGO ¡AYÚDANOS A MEJORAR!



Regístrate en nuestro pequeño 'rincón de opinión' donde escuchamos a nuestros socioclientes. Apúntate a nuestras reuniones y podrás opinar sobre los productos y servicios de nuestras tiendas.

TE ESTAMOS ESCUCHANDO.
SÍGUENOS EN:
COMOMELODICENTELOCUENTO.COM

TODOS
hacemos
consum (i)

yTÚ

TIENES MUCHO
QUE DECIR

PRUEBA Y APRUEBA NUESTROS PRODUCTOS ¡Y GANA 50 EUROS!

Prueba y
aprueba



¿Sabías que solo por ser socio-cliente de Consum puedes participar en la validación de nuestros productos? Si eres un gourmet en potencia, si te gusta probar cosas nuevas, si quieres poner tu granito de arena en los productos de tu Cooperativa, este es tu sitio.

¡Participa en nuestra comunidad 'Prueba y aprueba' y gana 50€ cada mes!
www.mundoconsum.consum.es

Este mes probamos...





LOS CINCO DE...

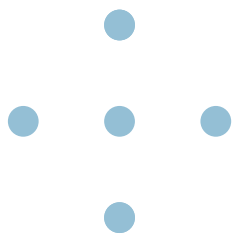
JESÚS CASTRO

ACTOR

El actor gaditano saltó a la fama hace cuatro años después de protagonizar la película ‘El Niño’ junto a Luis Tosar. Después del éxito de este largometraje y de la nominación a los Goya como mejor actor revelación, Castro trabajó en ‘La isla mínima’. Pese a su juventud, ha formado parte de algunas de las mejores series de ficción españolas como ‘El Príncipe’ o ‘Mar de plástico’. Su último trabajo ha sido en la serie ‘Perdóneme, señor’ junto a Paz Vega. Jesús Castro es un enamorado de su perro Yago y de las playas de Cádiz, además de ser un apasionado de las motos.



Por la realización de este reportaje Jesús Castro y Consum entregan 500€ en alimentos a ‘Cruz Roja Jumilla’ para su reparto entre los más desfavorecidos.
Consum, como empresa de economía social, dirige sus esfuerzos a colaborar con las personas que más lo necesitan. Así, en 2016 destinó más de 12 millones de euros a proyectos de colaboración solidaria. Como parte de dichas colaboraciones, la Cooperativa donó 5.200 toneladas de alimentos a entidades sociales, a través de su Programa ‘Profit’ de Gestión Responsable de Alimentos.



01



VINO DE JUMILLA
Me encanta el vino. Sobre todo los tintos y, en especial, el Monastrell de la zona de Jumilla. Beber un buen vino te transporta a sitios, sabores, aromas y momentos. La cata necesita de práctica y de educar la nariz y el gusto. Ese entrenamiento favorece eso de “crear recuerdos” mientras los saboreas. Siempre que necesito un momento de desconexión y relax, mi mejor acompañante es una buena copa de vino tinto con amigos.

02



ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA DE ANDALUCÍA
Para mí el número uno de los aderezos. No hay nada que se le compare. El aceite es el sello de España y lo que más extraño cuando viajo por otros países. Nuestro aceite de oliva es único en el mundo, por eso en casa siempre tengo una botella de un buen aceite de oliva virgen extra, por supuesto, andaluz.

03



ACEITUNAS
Si el aceite de nuestra tierra es insuperable, los frutos que da el olivo son otro de los grandes placeres que tenemos en nuestro país. Un bote de buenas aceitunas aliñadas o partidas te salva cualquier momento en los que te asalta el hambre. Tomando algo en un bar o en casa con amigos, las aceitunas no suelen faltar.

04



ATÚN ROJO
Es un privilegio ser de Vejer. Tienes la posibilidad de saborear el mejor atún rojo, un básico en mi alimentación. Cuido mucho lo que como, si hay algo con lo que disfruto en la mesa es el atún. Sano y perfecto para mi dieta, y además de mi tierra. El atún rojo a la plancha vuelta y vuelta, servido con un chorro generoso de aceite de oliva y maridado con un buen blanco es un regreso de sabor a mi querido Vejer.

05



ARROZ
Me gusta cuidar mi alimentación. Después de entrenar duro en el gimnasio o de una mañana intensa de trabajo, uno de mis platos predilectos para reponerme es el arroz. ¡Sobre todo el arroz con pollo que hace mi madre! No puedo renunciar a la comida casera y, si es de mi madre, mucho menos. ¡Es mi debilidad!

Salazones

ALIMENTOS CON MUCHO SABOR

A POCO DE LLEGAR LA SEMANA SANTA, LA COCINA SE VISTE DE TRADICIÓN, TANTO EN SUS INGREDIENTES COMO EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATOS, QUE INSPIRAN A AQUELLOS A QUIENES LES GUSTA SEGUIR LAS COSTUMBRES EN MATERIA GASTRONÓMICA.

Preparaciones con auténticos tesoros que cualquier cocina española guarda en su despensa, recetas a base de legumbres, especialmente garbanzos, y dulces humildes como torrijas y buñuelos, entre otros.

Es posiblemente en esta época cuando las especialidades gastronómicas más antiguas de la Península Ibérica, las huevas, la mojama y los salazones en general, adquieren un protagonismo indiscutible. Estos alimentos se obtienen tras un proceso de lavado, secado y salado del pescado. El proceso refuerza su sabor, otorgando firmeza a la carne a la vez que se conserva. Destacan las anchoas, las sardinas, el atún, bonito y, como actor innegable, el bacalao.

Recurrir a productos marinos en salazón nos permite disfrutar y cocinar sin grandes complicaciones. Degustando calidad, gracias a una materia prima única. Los bocartes, nombre con que se designa en Cantabria al boquerón cuando está en el mar, al procesarse, se convierten en boquerones si se curan en vinagre, o en anchoas si se someten al proceso de salazón, conservando su denominación de bocartes si se utilizan en otras preparaciones.

La **anchoa**, delicia y símbolo de la cocina del norte, cuya elaboración artesanal le confiere el ser considerado un producto de lujo gracias a la labor de manos expertas, ofrece un sinfín de posibilidades para participar en las recetas de Semana Santa.

En el caso de la **sardina** entera, sin eviscerar ni descabezar, sometida a un proceso de salado y prensado en salmuera, invita a saborear un almuerzo presentándose en una coca o bollo, entre muchas opciones.

El salazón de **atún** y la **mojama**, de sabor intenso a pescado azul, se consumen tal cual, en finas lonchas, con un chorrito de un buen aceite de oliva virgen extra, para suavizar su textura y acompañados de unas almendras fritas. No necesitan más, aunque también son unos inmejorables sustitutos de los ahumados. Pero, sobre todo, son un aperitivo perfecto.

En relación al **bacalao**, no hay que confundir el auténtico bacalao tradicional curado con sal y luego puesto en remojo para rehidratarlo y desalarlo, con el bacalao a punto de sal y congelado. Este segundo es bacalao fresco inyectado con salmuera ligera y congelado y, por tanto, contiene gran cantidad de agua. También es bueno, sobre todo si lo cocinamos en salsa en una cazuela, pero no tendrá el sabor que todos asociamos al bacalao tradicional. Un buen bacalao debe ser de color blanco marfil, sin golpes ni pedazos rotos. La sal también debe tener un buen color.

Qué mejor oportunidad que para estas fechas se incorporen nuevas recetas a las ya tradicionales sin dejar de utilizar a los verdaderos protagonistas, los salazones.



SU CONSUMO DEBE SER MODERADO, POR SU ALTO CONTENIDO EN SAL.

Tapa de aguacate con anchoas y vinagreta de aceitunas negras

INGREDIENTES (4 comensales)
160 g de pan (cortado en rodajas)
120 g de aguacate
240 g de tomates
8 anchoas en salazón
Para la vinagreta
50 g de aceitunas negras sin hueso
12 g de chalota
80 ml de aceite de oliva virgen extra
10 ml de vinagre manzana

Preparación de la Vinagreta
Pela la chalota y pícala lo más fina posible, reserva. A continuación, pica las aceitunas negras deshuesadas. Coloca en un cuenco el aceite de oliva virgen extra y el vinagre (el de Jerez también le va muy bien), mezcla bien e incorpora entonces las aceitunas y la chalota picada. Vuelve a mezclar y dispón la vinagreta de aceitunas en un recipiente.

PREPARACIÓN
Corta el pan en las raciones deseadas y, de forma opcional, tustalas muy ligeramente, sin que lleguen a tomar color. Pela el aguacate y córtalo en rodajas. Como se oxida rápidamente, conviene prepararlo justo en el momento de servirlo. Para presentar, sirve sobre el pan las rodajas de aguacate, a continuación coloca las anchoas y las semillas de tomate. Finalmente, riega con la vinagreta de aceitunas negras permitiendo que aderece todos los ingredientes de este bocadito.



ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
219,55 kcal	9,87g	28,06g	26,77g	4,53g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
18,07g	4,24g	14,12g	2,66g	4,27g

Información Nutricional (por ración)

Mojama en ensalada con piña

INGREDIENTES (4 comensales)
80 g de mojama
80 g de piña natural en rodajas
100 g de canónigos
60 g de cebolla tierna
40 ml de aceite de oliva extra virgen



PREPARACIÓN
Corta la mojama en finas láminas, riégalas con aceite de oliva y reserva. Corta dos rodajas de piña en trocitos pequeños, limpia los canónigos y pela y pica la cebolla. Mezcla en un cuenco los canónigos, la piña troceada y la cebolla.
Coloca como base en cada plato una rodaja de piña, coloca sobre ella un aro de emplatado y rellena con la ensalada de canónigos, rodea la rodaja de piña con la mojama. Riega la ensalada de mojama con un hilo de aceite de oliva virgen extra.

ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
139,80 kcal	5,07g	12,35g	2,08g	2,24g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
7,71g	1,73g	7,14g	0,83g	1,91g

Información Nutricional (por ración)

Bacalao en salsa de almendras

INGREDIENTES (4 comensales)
4 lomos de bacalao desalado
100 g de almendras peladas tostadas
20 g de pan
5 dientes de ajo
Hebras de azafrán
80 g de cebolla
1 litro de tomate triturado
50 ml de vino blanco
40 ml de aceite de oliva

PREPARACIÓN
Lo primero es prever que hay que desalar el bacalao con el tiempo suficiente, dejándolo en agua con la piel hacia arriba, durante 24 o 36 horas y cambiándole el agua cada 8 horas. Pela los ajos y córtalos en láminas finas. Dóralos ligeramente en una sartén con 1 cucharada de aceite y retira. Fríe el pan en el mismo aceite y retira también. Agrega una cucharada de aceite a la sartén y fríe las almendras. Prepara un majado en el mortero o robot con los ajos, la rebanada de pan, el azafrán, la mitad de las almendras y una pizca de sal. Aligera la mezcla con 2 cucharadas de vino y un poco de agua. Calienta 2 cucharadas de aceite en una sartén que pueda ir también al horno y rehoga la cebolla pelada y picada. Agrega el tomate y prosigue la cocción unos 8 minutos más. Incorpora el majado y remueve. Precalienta el horno a 180°C. Coloca los lomos de bacalao, lavados y secos sobre la salsa y vierte el resto del vino. Hornea unos 15 minutos. Cuando falten cuatro o cinco minutos añade el resto de almendras y sirve enseguida.



ENERGÍA	PROTEÍNAS	GRASAS	HDC	SAT
424,50 kcal	30,95g	24,18g	9,79g	2,79g
MONO	POLI	COLESTEROL	FIBRA	AZÚCARES
16,32g	3,7g	36,5g	5,71g	6,64g

Información Nutricional (por ración)

LOS DIFERENTES TIPOS DE EMBUTIDOS SE CONSUMEN HABITUALMENTE PORQUE SON PRÁCTICOS DE COMER Y LLEVAR.

Los embutidos

Forman parte de nuestra cultura, tradición y patrimonio gastronómico. Actualmente, el tratamiento de la carne tiene una finalidad cultural, gastronómica o, incluso, gourmet, ya que el hecho de tener nevera, ganadería todo el año y una eficiente red de distribución de alimentos hace que no sea necesario, como antes, elaborar embutidos para conservar la carne.

Además, al ser un plato muy arraigado a nuestra cocina, los diferentes tipos de embutidos se consumen habitualmente porque son prácticos de comer y llevar. En bocadillo, para meriendas o para enriquecer tus platos de cuchara.

CLASIFICACIÓN DE LOS EMBUTIDOS

Se preparan muchos tipos de embutidos según el origen de la carne, los condimentos que se añaden, el material y las técnicas utilizadas. En cada región se elaboran embutidos tradicionales, se pueden clasificar en:

- **Embutidos frescos:** Elaborados en crudo, sin curado o maduración. Butifarras, salchichas y longanizas crudas.
- **Embutidos transformados:** Elaborados y a los que posteriormente se le aplican procesos de cocción, curación, fermentación y/o ahumados. Existe una gran variedad: chorizo, chistorra, lomo embuchado, morcilla, salchichón, fuet, salami, sobrasada, salchichas frankfurt...

PRINCIPALES TIPOS DE EMBUTIDOS



Butifarra

Embutido fresco de carne picada de cerdo condimentada con sal, pimienta, y a veces otras especias.



Chistorra

De origen vasco-navarro, es elaborada con carne picada fresca procedente de carne de cerdo o mezcla de cerdo y res. Contiene además algo de grasa, ajo, sal y pimentón.



Chorizo

Popular en España, tiene base de carne de cerdo picada y se adoba con especias, entre las que destaca el pimentón. La piel suele ser intestino delgado de cerdo.



Fuet

Popular en la cocina catalana. Su elaboración recuerda a la del salami italiano, que emplea la carne de cerdo picada y sazonada con ajo y pimienta.



Longaniza

Relleno de carne de cerdo picada.



Morcilla

Embutido de sangre coagulada, casi siempre de cerdo. Su color es semi-oscuro y existen diversas variedades.



Sobrasada

Embutido crudo curado, elaborado a partir de carnes seleccionadas del cerdo, condimentadas con sal, pimentón y pimienta negra. Se embute en tripa y presenta una lenta maduración. Este producto es tradicional de las Islas Baleares, y está protegido con el sello de indicación geográfica.



Salami

Embutido en salazón de una mezcla de carnes de res y cerdo sazonadas. Es posteriormente ahumado y curado.



Salchicha de Frankfurt

Se prepara con carne de cerdo pura embutida en tripa natural de oveja que luego se somete al ahumado.



Salchicha de Viena

Es una variante de la salchicha de Frankfurt original pero hecha de carne de ternera y cerdo. Su nombre lo debe a la ciudad de su procedencia.

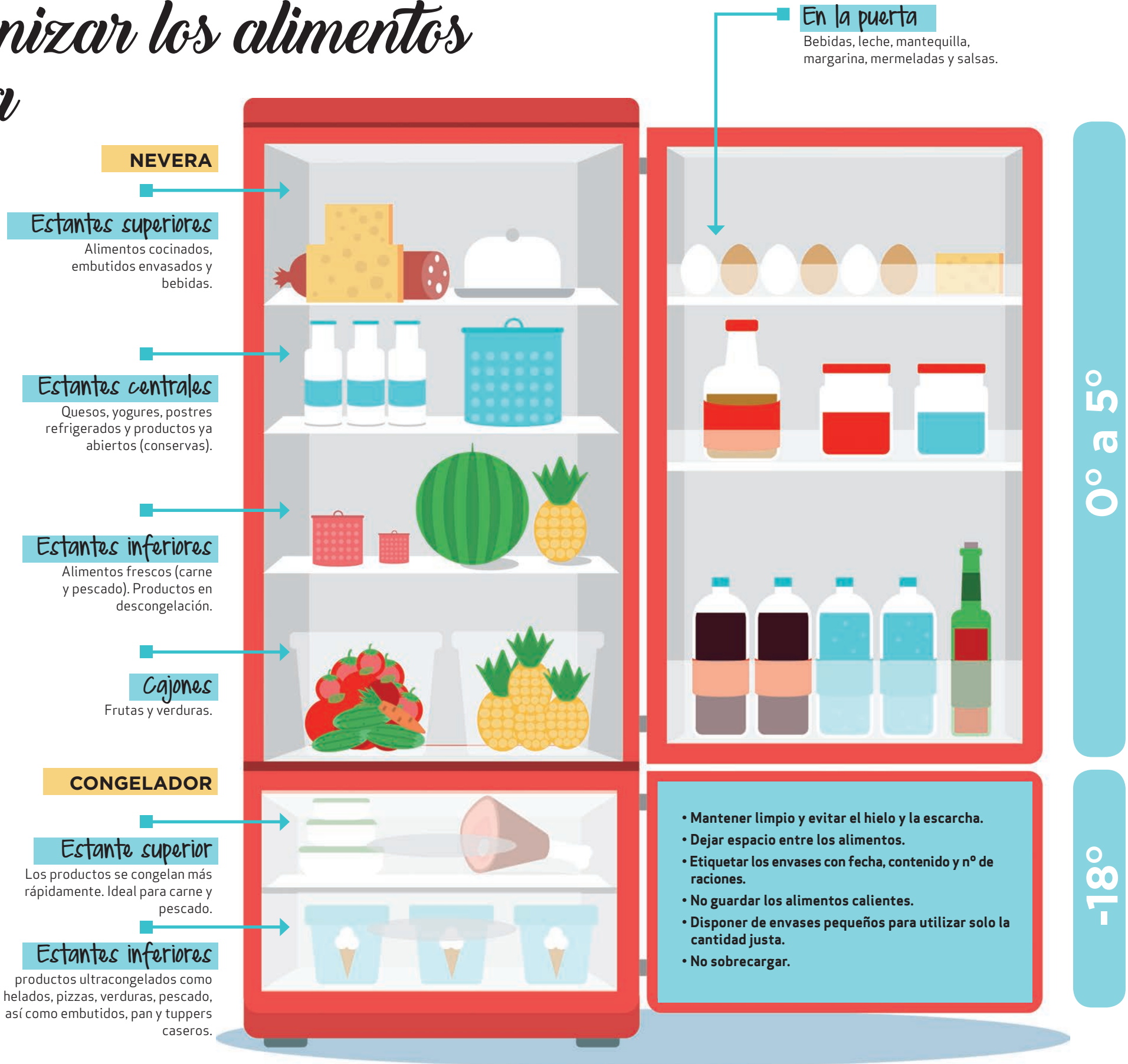
TRUCOS FÁCILES

para organizar los alimentos en tu cocina

LAS FAMILIAS ESPAÑOLAS DESPERDICIAN 604 MILLONES DE KILOS DE ALIMENTOS CADA AÑO, SEGÚN EL MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE, LO QUE SUPONE QUE CADA AÑO SE PIERDA UN TERCIO DE LOS ALIMENTOS QUE SE PRODUCEN, MIENTRAS 800 MILLONES DE PERSONAS PASAN HAMBRE.

Desperdiciar alimentos también supone, además, un uso innecesario de tierra, agua y energía y contribuye a emitir más gases de efecto invernadero a la atmósfera.

Son datos realmente llamativos y preocupantes y deben hacernos tomar conciencia de que nosotros, como consumidores, jugamos un papel importante. Para comenzar a reducir el desperdicio en casa y adquirir conciencia, nada tan fácil como adaptar nuestra lista de la compra a lo que realmente vamos a consumir, tener en cuenta las fechas de caducidad y de consumo preferente y seguir las recomendaciones de conservación de los alimentos tanto en el frigorífico como en la despensa.



LA DESPENSA

Se guardarán todos aquellos alimentos que no requieren conservación en frío y pueden almacenarse con seguridad durante largos períodos.

Tiene que ser un lugar fresco, seco y ordenado. Es importante ser cuidadosos y poner siempre delante los productos que caduquen antes. La elección de los envases también puede hacer que los alimentos se mantengan durante más tiempo.

Podemos poner legumbres, sal, azúcar, harina, pastas, arroz, conservas, agua y demás bebidas embotelladas o en brik, patatas, ajos y cebollas, pan y sus derivados, cereales, aceite, vinagre, snacks, frutos secos, cacao, café, etc.

TIPOS DE ENVASES

- **Tuppers y botes de cristal herméticos con tapa:** para guardar alimentos en la despensa y conservar productos en la nevera.
- **Envases de frutas y verduras:** para mantener la frescura del producto durante más tiempo. Abrirlos cuando vayan a ser consumidos.
- **Envasados al vacío:** la extracción de aire de los envases favorece que los alimentos se mantengan durante más tiempo sin alterar sus características.
- **Bolsas de plástico:** útiles para conservar los alimentos, aprovechando el máximo espacio.
- **Film transparente:** protege de la humedad y los olores.
- **Papel de aluminio:** se recomienda que sea resistente a la congelación.

LOS ESPAÑOLES DESPERDICIAN
604
MILLONES DE KILOS DE ALIMENTOS CADA AÑO

UN TIPO DE ARROZ PARA CADA PLATO

EN EL MUNDO EXISTEN MÁS DE 40.000 TIPOS DE ARROZ. ESTE CEREAL SE CARACTERIZA, PRINCIPALMENTE, POR SER UNA GRAN FUENTE DE ENERGÍA, FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO Y FAVORECER LA DIGESTIÓN, ADEMÁS DE SER BAJO EN GRASA, APORTANDO TAMBIÉN HIDRATOS DE CARBONO Y PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL.

Por esta razón, no es casualidad que el arroz forme parte de los platos típicos de muchos países. Ejemplos de ellos los encontramos en arroces tan nuestros como la paella, el arroz al horno, o con costra, y otros como el risotto en Italia o el sushi en Japón.

Sea cual sea el tipo de arroz, todos ellos tienen su origen en la semilla de una misma planta, la *Oryza Sativa*. Sin embargo, no todos los tipos de arroz tienen los mismos usos en cocina. Las distintas variedades necesitan una mayor o menor cocción según su cantidad de almidón o su forma y cómo o dónde queramos cocinarlos.

PAELLAS, ARROCES CALDOSOS, SECOS, AL HORNO...

Para este tipo de platos, el **arroz bomba** es el de mayor prestigio y calidad si comparamos entre todos los arroces redondos. Su grano es el que más caldo absorbe de todas las variedades existentes, lo que hace que sea el más sabroso. Es el preferido por los cocineros más exigentes, porque retiene los sabores del caldo y una vez superado el tiempo de cocción no se rompe, sino que se abomba (de ahí su nombre) y se arruga un poco. Esta peculiaridad le permite guardar el almidón, con lo que siempre sale suelto, sin apelmazarse.



También se suele usar el **arroz redondo blanco**, de hecho es el más consumido en España. Absorbe el sabor de los alimentos que acompaña y es de cocción homogénea. Dentro del arroz redondo existen muchas variedades, las más comunes sobre todo en Valencia serían de tipo **Senia**: J. Sendra, Gleva, Montsianell.



También existe su versión **integral**. Este tipo de arroz no ha sido tratado completamente, por lo que conserva el salvado que lo envuelve y es más rico en fibra y otros nutrientes. Su aspecto es más oscuro que los otros arroces y necesita más tiempo de cocción que el arroz blanco. Puede ser redondo y largo y se utiliza para los mismos usos que su versión refinada.



ENSALADAS Y GUARNICIONES

Los tipos de arroz más utilizados para acompañar platos principales o ensaladas son el **vaporizado**, el **largo** y el **basmati**. En cuanto al primero, como su propio nombre indica, ha sido sometido a un tratamiento de vapor con agua que le da su característico tono dorado. Es rico en fibra y minerales y siempre queda suelto, no se pasa.



Por su parte, el **arroz largo**, tiene como principal característica que no se pega tras la cocción y siempre queda suelto, ya que contiene muy poco almidón. En Sudamérica se utiliza mucho como guarnición.



Y el **arroz basmati**, originario de la India y Pakistán, es de grano largo y se caracteriza por su fragancia y sabor.



ARROZ PARA RISOTTO

Son granos con un alto contenido de almidón, que es lo que le otorga esta textura cremosa al risotto. Debe ser corto y duro para que absorba el líquido y aguante el constante remover que conlleva la preparación de un risotto. Las variedades más usadas son el **arborio** y el **carnaroli**, de origen italiano.



VASITOS DE ARROZ, LISTOS A CUALQUIER HORA

Se trata de un arroz cocido previamente y envasado en una monodosis de vasito, sin conservantes ni colorantes. Basta un minuto de calor para que recupere nuevamente su textura y termine la cocción. Ideal cuando no tienes tiempo.

Los hay de muchas variedades, en su versión normal, integral, basmati, combinada con quinoa, con chía...



5 BENEFICIOS “EXTRA” DE LOS ALIMENTOS DE TEMPORADA

Hoy en día, tenemos a nuestro alcance tal variedad de frutas y verduras que, a veces, olvidamos que consumir alimentos de temporada, cultivados cuando el clima les es más propicio, tiene muchas ventajas. Además, como recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS), una dieta equilibrada debe incluir, al menos, 5 porciones diarias de fruta y verdura, teniendo en cuenta las ventajas que aportan a la dieta: fibra, vitaminas, minerales y, por lo general, pocas calorías. Siguiendo este principio, lo más apropiado es consumir alimentos refrescantes en primavera y verano, como las fresas o el melón, que nos ayudan a hidratarnos y, en otoño e invierno, alimentos que proporcionen calor como las coles de Bruselas, o vitamina C para combatir los resfriados, como las naranjas. Además de ser nutritivos, los alimentos de temporada nos aportan:

1 ALTO VALOR NUTRITIVO

La naturaleza es sabia y los alimentos recolectados en la época apropiada proporcionan al organismo los nutrientes necesarios para hacer frente a cada época del año, según las necesidades de nuestro cuerpo. Por ejemplo, los tubérculos (remolacha, apionabo, chirivía...) son verduras de otoño que nos ayudan a coger calor para aguantar los fríos inviernos. Las sandías, pepinos o melones son perfectos para los calurosos días de verano.

2 SABOR, SABOR

La fruta y verdura local se recoge en su punto óptimo de maduración y es más sabrosa que la que va a ser transportada, que se recolecta verde y va a madurar artificialmente. Por tanto, suele ser mucho más fresca y ofrece un sabor, un color, un aroma y una textura que no encontraremos en otras épocas del año.

3 PRECIOS MÁS ASEQUIBLES

La fruta y verdura de temporada se cultiva en muchísima más cantidad que los productos provenientes de invernadero. Esto se traduce en un abaratamiento de los precios, por la ley de oferta y demanda. Por tanto, también será más recomendable para nuestro bolsillo optar por estos productos frescos.

4 RESPETUOSOS CON EL ENTORNO

Comprar y consumir alimentos de temporada contribuye a respetar el ciclo natural de la tierra en todos los aspectos: campos, fauna y flora. Además, los productos de temporada suelen ser también productos de proximidad, con lo que el gasto de transporte es muchísimo menor y esto contribuye a reducir la energía y las emisiones de CO₂ vertidas a la atmósfera.

5 DESARROLLAN LA ECONOMÍA LOCAL

El mismo hecho de cultivar productos de proximidad contribuye directamente en la economía local, puesto que esto supone un apoyo para los agricultores de las zonas en las que se producen los alimentos, apoyando su desarrollo.

LOS ALIMENTOS DE TEMPORADA SON AQUELLOS QUE SE ENCUENTRAN EN SU ESTADO ÓPTIMO DE MADURACIÓN O CRIANZA. ESTO CONTRIBUYE, NO SOLO A MULTIPLICAR SU SABOR, SINO A MEJORAR NUESTRA SALUD, NUESTRO BOLSILLO Y, TAMBIÉN, NUESTRO ENTORNO.



La primavera es Murcia

VISITAR LA CATEDRAL Y SUBIR A SU TORRE
Maravillosa obra maestra del barroco español y el tercer campanario más alto de España con 93 metros de altura.



* Si en vez de la anchoa lleva un boquerón en vinagre es un Marinero y si lo quieres tan sólo con ensaladilla rusa, pide una Bicicleta.

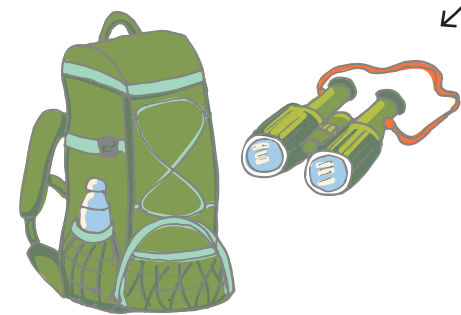
TAPEAR EN LA PLAZA DE LAS FLORES Y PROBAR UNA MARINERA
Rosquilla sobre la que se pone ensaladilla rusa y encima una anchoa.



PASEAR POR TRAPERÍA Y PLATERÍA
Dos de las calles más emblemáticas del centro histórico de la ciudad.

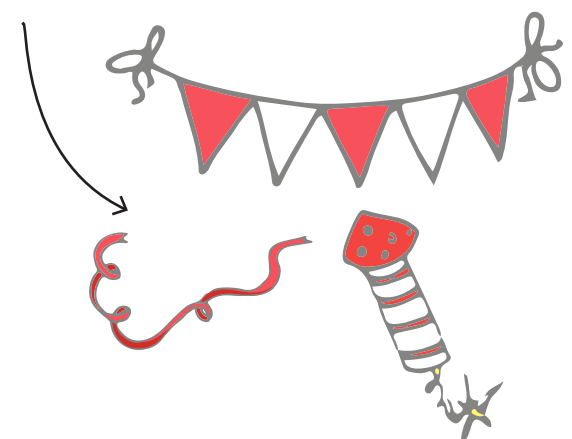


DISFRUTAR DE UNA OBRA EN EL LEGENDARIO TEATRO ROMEA
Con más de 150 años de historia y miles de leyendas creadas tras dos incendios que lo destruyeron casi por completo.



VIVIR LA NATURALEZA EN EL PARQUE NATURAL EL VALLE
Espacio natural protegido perfecto para practicar senderismo, escalada o disfrutar de unas estupendas vistas de la huerta y la ciudad.

DESCUBRIR SUS FIESTAS DE PRIMAVERA
El Bando de la Huerta y el Entierro de la Sardina son los días más importantes de una fiesta que llena la ciudad de color y barracas huertanas.



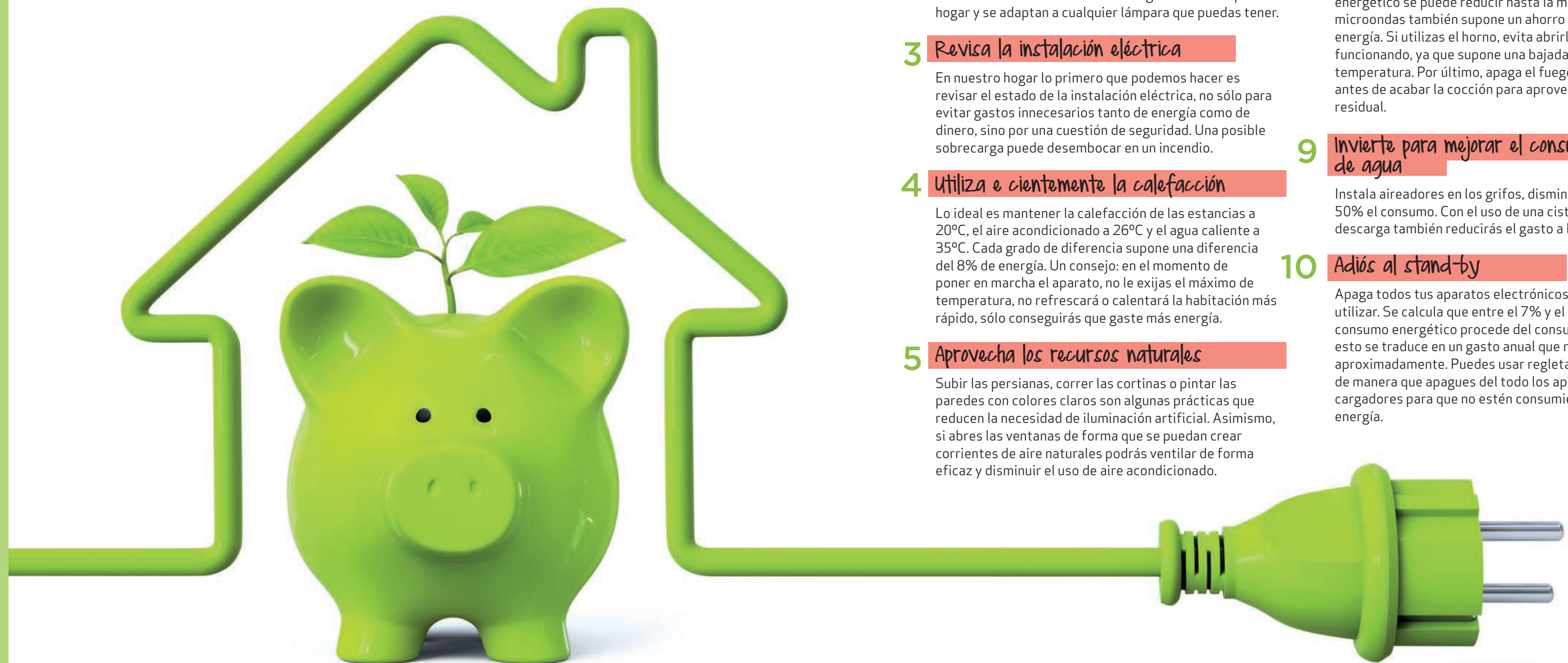
* ¡La hoja no se come!

PROBAR LOS PAPA RAJOTES
Postre típico murciano hecho con hojas de limonero rebozadas en harina, huevo, leche y ralladura de limón y espolvoreadas con azúcar y canela.

¿Tienes una casa eficiente?

10 CLAVES PARA AHORRAR EN CASA

LA EFICIENCIA ENERGÉTICA SE PLANTEA COMO UNA DE LAS MEDIDAS DE FRENO PARA EL CAMBIO CLIMÁTICO Y PARA TENER UNA SOCIEDAD MÁS SOSTENIBLE, JUNTO CON EL DESARROLLO DE ENERGÍAS RENOVABLES Y UNA POLÍTICA DE TRANSPORTE MENOS AGRESIVA CON EL MEDIO AMBIENTE.



Pero, ¿somos responsables con el uso que hacemos de la energía en nuestro día a día? Te dejamos 10 claves para ser más eficientes en nuestra casa.

1 Revisa las ventanas

Una de las mayores fuentes de pérdida de calor son las ventanas. Revisa que la carpintería esté en condiciones óptimas o coloca una con aislamiento térmico. Es recomendable, asimismo, instalar doble cristal para disminuir la necesidad de calefacción en las habitaciones.

2 Pásate al LED

Las bombillas incandescentes pierden energía en forma de calor. Instalar bombillas LED es una pequeña inversión que rápidamente se verá amortizada. Los LED pueden reducir en un 22% el consumo energético de cualquier hogar y se adaptan a cualquier lámpara que puedas tener.

3 Revisa la instalación eléctrica

En nuestro hogar lo primero que podemos hacer es revisar el estado de la instalación eléctrica, no sólo para evitar gastos innecesarios tanto de energía como de dinero, sino por una cuestión de seguridad. Una posible sobrecarga puede desembocar en un incendio.

4 Utiliza e cientemente la calefacción

Lo ideal es mantener la calefacción de las estancias a 20°C, el aire acondicionado a 26°C y el agua caliente a 35°C. Cada grado de diferencia supone una diferencia del 8% de energía. Un consejo: en el momento de poner en marcha el aparato, no le exijas el máximo de temperatura, no refrescará o calentará la habitación más rápido, sólo conseguirás que gaste más energía.

5 Aprovecha los recursos naturales

Subir las persianas, correr las cortinas o pintar las paredes con colores claros son algunas prácticas que reducen la necesidad de iluminación artificial. Asimismo, si abres las ventanas de forma que se puedan crear corrientes de aire naturales podrás ventilar de forma eficaz y disminuir el uso de aire acondicionado.

6 Instala electrodomésticos de bajo consumo

Cuando tengas que sustituir viejos electrodomésticos, hazlo por nuevos aparatos que tengan una etiqueta energética de bajo consumo energético. Opta por electrodomésticos de clase energética A++ o A+++, que comportan un ahorro del 70% en el consumo de energía respecto a los de clase A.

7 Haz un uso responsable de electrodomésticos

Utiliza siempre a carga completa la lavadora, el lavavajillas y la secadora, así como sus programas ecológicos y económicos. Evita el prelavado en la lavadora y usa agua fría siempre que sea posible.

8 Cuidado en la cocina

Utiliza la olla a presión siempre que puedas, el consumo energético se puede reducir hasta la mitad. Cocinar con microondas también supone un ahorro de tiempo y de energía. Si utilizas el horno, evita abrirlo mientras esté funcionando, ya que supone una bajada de unos 20°C de temperatura. Por último, apaga el fuego 5 o 10 minutos antes de acabar la cocción para aprovechar el calor residual.

9 Invierte para mejorar el consumo de agua

Instala aireadores en los grifos, disminuirás hasta un 50% el consumo. Con el uso de una cisterna de doble descarga también reducirás el gasto a la mitad.

10 Adiós al stand-by

Apaga todos tus aparatos electrónicos si no los vas a utilizar. Se calcula que entre el 7% y el 11% de nuestro consumo energético procede del consumo fantasma y esto se traduce en un gasto anual que ronda los 100€ aproximadamente. Puedes usar regletas con interruptor, de manera que apagues del todo los aparatos o los cargadores para que no estén consumiendo ni gastando energía.

MEDIO AMBIENTE

Consum pone en marcha el proyecto ‘Vertido Cero’ en todas sus plataformas logísticas



Maquinaria compactadora de residuos.

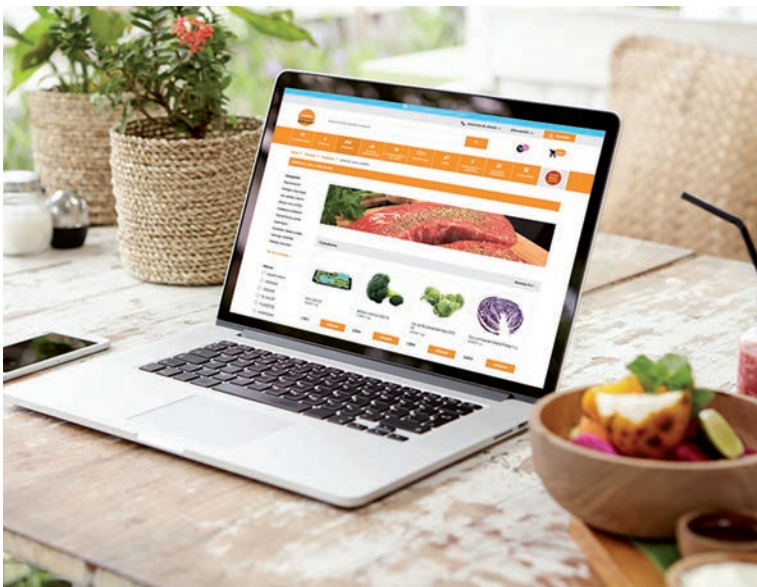
El Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente certifica la huella de carbono de la Cooperativa Consum ha puesto en marcha en todas sus plataformas el proyecto ‘Vertido Cero’. Este tiene como objetivo que todos los residuos que se gestionan en estos centros, pasen directamente a procesos de reciclaje, reutilización y valorización, reduciéndolos al máximo y evitando siempre que tengan como destino el vertedero.

La Cooperativa ha definido una línea de trabajo enfocada a la mejora de la recogida selectiva de materiales. A través de los centros integrados de logística inversa de envases, contenedores y paletas reutilizables y residuos se evita la generación de materiales desechables. Estos centros de reciclado cuentan con sistemas de procesado de plásticos y cartones, de forma que los residuos de este tipo generados por las plataformas y los supermercados de su área de influencia se reciclan en los mismos.

De este modo, Consum trabaja en la línea del Plan Estatal Marco de Gestión de Residuos (PEMAR), adelantándose a las especificaciones europeas que buscan reciclar el 50% de los residuos en 2020 y el 70% en el año 2030, contribuyendo además al alcance de una economía circular que contribuye a reducir la huella de carbono de la Cooperativa.

COMERCIO ONLINE

La tienda online de Consum llega a Barcelona



<https://tienda.consum.es>

Consum ha ampliado su tienda online a la ciudad de Barcelona. El nuevo servicio de supermercado online (www.tienda.consum.es) ofrece a los clientes una experiencia de compra fácil, rápida y segura. El portal está organizado por categorías y permite buscar directamente por nombre de producto, facilitando el proceso de compra al cliente. Además, cuenta con un sistema de pago totalmente seguro, garantizando la protección de datos de los usuarios.

Desde su puesta en marcha, en octubre de 2016, la tienda online de Consum llega a 32 poblaciones del área metropolitana de Valencia y Alicante, incluidas estas dos ciudades y, ahora, a Barcelona Capital. Durante el primer año de la plataforma se han creado 160 puestos de trabajo especializados para la preparación de pedidos, 82 en Valencia, 24 en Alicante y 54 en la ciudad Condal.

A través de la tienda online de Consum, los clientes pueden acceder a 9.000 referencias, entre productos frescos al corte y en bandeja y variedad de marcas. Además se puede planificar tanto el día como la hora de entrega de la compra online, eligiendo en franjas de una hora.

ACCIÓN SOCIAL

Consum y Fundación ONCE promueven la integración laboral de 54 personas con discapacidad



A la izquierda, la directora general de Inserta Empleo, Virginia Carcedo y a la derecha, el director de personal de Consum, Evarist Casany.

Consum y Fundación ONCE han renovado el Convenio Inserta a través del cual, se espera incorporar a la plantilla de la Cooperativa a 30 personas con discapacidad durante los próximos tres años, alcanzando la inserción laboral de 84 personas, al término del convenio, en 2021.

El acuerdo, que se formalizó en la sede de Consum, contó con la presencia del director de personal de Consum, Evarist Casany y la directora general de Inserta Empleo, Virginia Carcedo. Durante el encuentro el director de personal de la Cooperativa, Evarist Casany, destacó que “la firma de este convenio significa una apuesta clara de Consum por las personas y sus capacidades”.

El objetivo del convenio es crear una herramienta de trabajo útil para facilitar la inserción laboral de personas con discapacidad en diversos puestos de trabajo dentro de la Cooperativa, concretamente vendedor y preparador de pedidos. La iniciativa, busca la integración de los candidatos centrándose en las capacidades de cada persona.

IGUALDAD

2 de cada 3 personas promocionadas en Consum son mujeres



Trabajadoras en un supermercado Consum.

Consum ha promocionado a 282 mujeres, cifra que supone un 65% del total de las promociones se han producido a lo largo de 2017. Una iniciativa que pone en valor el Plan de Igualdad de la Cooperativa y, por el cual el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad ha entregado a la Cooperativa el distintivo ‘Igualdad en la Empresa’, un reconocimiento a las empresas que de forma relevante y significativa, aplican políticas de igualdad de trato y de oportunidades a sus trabajadores.

El Plan de Igualdad de Consum pone de manifiesto la implicación de la Cooperativa con la igualdad efectiva de mujeres y hombres. A través de este Plan se asegura que todos los procesos de selección y promoción cuenten con mujeres candidatas que cumplan el perfil que se solicita. Desde que este Plan de Igualdad está en marcha las promociones de mujeres directoras de tienda han aumentado un 20%. Actualmente, el 73% de la plantilla de Consum son mujeres, con una media de edad de 38 años.



Un aceite esencial para cada piel



Aceite de almendras dulces

Es uno de los aceites más famosos y es ideal para todo tipo de pieles pero, en especial, para las más sensibles. Ayuda a hidratar, suavizando la piel y calmándola de las irritaciones. Además, tiene una gran acción regeneradora que ayuda a tratar las cicatrices y quemaduras. Es el favorito de las embarazadas para prevenir las estrías.



Aceite de oliva

Es nuestro aceite más conocido y es perfecto para las pieles más secas por su gran poder hidratante, reparador y cicatrizante. Su aporte de vitamina E ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro de la piel y es perfecto para elaborar mascarillas y exfoliantes, así como para desmaquillar. Recuerda: no es apto para pieles mixtas o grasas.



Aceite de rosa mosqueta

De los más usados para regenerar y nutrir la piel. Es perfecto contra el fotoenvejecimiento, ya que calma la piel dañada por el sol y previene la aparición de manchas. Además, estimula la producción natural de colágeno previniendo la aparición de arrugas, estrías y cicatrices del acné.



Aceite de árbol de té

Algunos le llaman el aceite de los mil remedios por sus propiedades medicinales y es que es antibacteriano y desinfectante, por lo que es muy eficaz para curar y secar granitos causados por el acné y las reacciones alérgicas. Es un gran relajante muscular y además, es un repelente natural para los mosquitos y piojos.



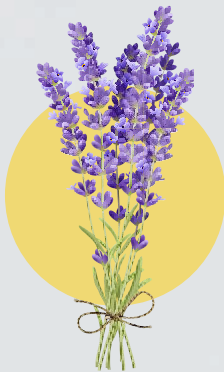
Aceite de argán

El llamado 'oro del desierto' aporta grandes beneficios para las pieles más maduras. Llena la piel de hidratación, luminosidad y suavidad, previniendo su envejecimiento y protegiéndola contra los daños del sol. Es uno de los aceites más nutritivos, rico en antioxidantes y vitamina E, que aporta elasticidad y juventud a la piel.



Aceite de jojoba

Es un perfecto aliado para hidratar la piel y darle elasticidad, por lo que es apto para pieles secas o muy secas. Además, regula la hidratación natural de la piel, eliminando el exceso de brillos y controlando el exceso de grasa, por lo que es muy eficaz para tratar problemas de acné.



Aceite esencial de lavanda

Su poder relajante es su principal beneficio pero además, ayuda a regenerar la piel más sensible reduciendo el enrojecimiento y la inflamación. Es perfecto para tratar cicatrices e, incluso, curar pequeñas heridas y quemaduras. ¿Te cuesta conciliar el sueño?



Aceite de coco

Es muy efectivo para conseguir una piel más suave y nutrida gracias a su gran aporte de hidratación. Es un excelente antibacteriano que elimina células muertas y limpia en profundidad la piel, perfecto para hacer un exfoliante natural y para desmaquillar los restos de maquillaje más difíciles. ¿Un truco? Usarlo para reparar los labios muy secos.

8 Aceites Naturales PARA HACER FRENTE A LA PRIMAVERA

LA PRIMAVERA SE ACERCA Y NUESTRA PIEL LO NOTA. DAMOS LA BIENVENIDA A DÍAS MÁS LARGOS, AL CALOR, EL SOL Y LA HUMEDAD, PERO TAMBIÉN A LAS ALERGIAS, LA SEQUEDAD Y LOS PICORES DE LA PIEL.

Esta bonita estación es una época muy intensa para la piel del rostro, que ha estado escondida durante los meses más fríos del año y ahora necesita muchos más cuidados extra. No hay excusas. En primavera la piel está más sensible y lo que necesita es mucha hidratación y protección para ayudarla a estar preparada para el cambio. Los aceites esenciales, utilizados desde la antigüedad como tratamientos de belleza, se pueden convertir en unos perfectos aliados. Sus propiedades son infinitas ya que son unos potentes regeneradores de la piel, que cuidan e hidratan desde el interior.

¿ES BUENA LA MULTITAREA?

LA SOBREESTIMULACIÓN ESTÁ HOY A LA ORDEN DEL DÍA. RECIBIMOS MULTITUD DE ESTÍMULOS POR MINUTO, NUESTRO RITMO DE VIDA ES MUY RÁPIDO Y LA INFORMACIÓN, SIN DARNOS CUENTA, NOS SOBRECARGA, PROVOCANDO UN SOLAPAMIENTO CONSTANTE DE TAREAS.

Este modo de vida marcado por la productividad y el éxito considera la multitarea una habilidad. Es habitual ir conduciendo, atendiendo al navegador y respondiendo llamadas de trabajo. O ir a recoger los niños al colegio y llevarlos a las actividades extraescolares cargados con el ordenador para seguir trabajando. Al final de la jornada es fácil sentirse abrumado y superado.

El cerebro humano no está preparado para atender varias tareas a la vez de forma continuada. Esto produce un agotamiento mental y físico que lleva a cometer más errores, a trabajar más despacio y, por tanto, a perder más tiempo.

La sobrecarga cognitiva disminuye los niveles de concentración, de memoria y por tanto la calidad de la ejecución. Para realizar una tarea de forma óptima hay que enfocarse bien a ella, dedicarle tiempo y atención, y dejar momentos al cerebro para que descanse.

Pautas para no saturar a los niños

- 1 Respetar la evolución natural del niño y sus características individuales.** Estimularles sin intentar adelantar su desarrollo.
- 2 Cuidar los hábitos de sueño y alimentación,** ya que afectan de forma significativa al desarrollo del cerebro y del aprendizaje.
- 3 Cuidar el desarrollo social del niño en un entorno tranquilo y equilibrado.**
- 4 Favorecer el contacto con el entorno natural.** La naturaleza tiene la capacidad de provocar el asombro y la curiosidad de los niños.
- 5 Proporcionarles tiempo libre de estímulos,** dejarles que se aburran para que generen sus propios intereses y lleguen a conclusiones propias.

¿CÓMO AFECTA LA SOBREESTIMULACIÓN A LOS NIÑOS?

Los pequeños de la casa cada vez tienen jornadas más largas, repletas de actividades desde edades muy tempranas. Los padres tienden a tenerlos ocupados, entretenidos la mayor parte del tiempo, como si se tratara de una carrera en la que hay que dedicar todo el tiempo a prepararles para ser más listos y competentes que los demás.

La realidad es que los niños que procesan demasiada información tienen mayor riesgo de ser niños desmotivados, estresados, de presentar problemas de atención y baja capacidad de curiosidad y asombro. Son niños que aprenden rápido pero que también se cansan pronto y pueden tener más problemas para centrarse adecuadamente en las tareas que realizan.

La sobreestimulación predispone a necesitar niveles de estímulos cada vez mayores, a buscar entretenimiento y sensaciones nuevas frecuentes y cada vez más intensas. Esta sensación, lejos de ser un motor que activa el rendimiento, puede acabar provocando el abandono si no se gestiona correctamente.

Es paradójico que este estilo de vida esté reduciendo la capacidad de curiosidad por las cosas que tienen los niños y, al mismo tiempo, pretenda fomentar en ellos la creatividad, el emprendimiento y su capacidad crítica y reflexiva.

LAS PERSONAS QUE NO ABUSAN DE LA MULTITAREA SON MÁS EFICIENTES.

Pautas para controlar la sobrecarga de tareas

- 1 Filtrar la información que se recibe,** manejar solo la que interesa, la que se asocia a los objetivos personales.
- 2 Planificar la actividad.** Destinar tiempos concretos a tareas específicas, definiendo el momento de inicio y de finalización para cada actividad.
- 3 Tener en cuenta que el descanso y la desconexión son necesarios.** No se puede realizar un trabajo de calidad si no se da tiempo al cerebro para descansar y recargarse.
- 4 Abordar las tareas y actividades de una en una.** Cuando se tiene sobrecarga de trabajo es importante tener en cuenta que si se aborda todo a la vez nada obtiene un buen nivel de atención, por lo que el rendimiento y la productividad serán más bajos.
- 5 Controlar los niveles de estrés.** Dominar las preocupaciones de las tareas pendientes, programar cuándo atenderlas y apartarlas de la mente hasta ese momento. Los asuntos pendientes pueden acaparar gran parte de la atención diaria, impidiendo así la concentración adecuada en lo que se está haciendo.

Jugar al aire libre

IMPRESCINDIBLE PARA EL DESARROLLO

LLEGA EL BUEN TIEMPO Y ES EL MOMENTO DE APROVECHAR EN FAMILIA PARA HACER ACTIVIDADES FUERA DE CASA Y QUE LOS MÁS PEQUEÑOS VUELVAN A DISFRUTAR DE LA NATURALEZA, LOS JUEGOS AL AIRE LIBRE Y LAS MIL Y UNA AVENTURAS QUE LES ESPERAN.

Según el estudio ANIBES, coordinado por la Fundación Española de la Nutrición (FEN), el 85% de los niños pasa más de dos horas al día delante de una pantalla durante el fin de semana. La tendencia nos muestra que nuestros peques juegan cada día menos y han cambiado los juegos al aire libre por las nuevas tecnologías. Sin embargo, lo que realmente más valor les aporta es pasar tiempo de calidad con sus amigos y familia.

Días más largos y más horas de sol son el mejor ingrediente para animarnos a planear actividades al aire libre y que los niños fomenten su capacidad de explorar y aprender motivados por la curiosidad y la diversión. Así que queda inaugurada la temporada de juegos, aventuras y actividades al aire libre.

BENEFICIOS DE JUGAR AL AIRE LIBRE

- **Estimula la creatividad e imaginación de los niños**, ya que explorar un entorno nuevo y cambiante favorece su ingenio y curiosidad.
- **Ayuda a comunicarse con los demás.** Los juegos al aire libre son el escenario perfecto para hacer nuevos amigos, perder la timidez y aprender a relacionarse y compartir.
- **Fomenta la realización de actividades físicas.** Actualmente, es fundamental promoverlas para prevenir la obesidad infantil y desarrollar hábitos saludables entre los más pequeños.
- **Desarrolla habilidades físicas tan importantes como el equilibrio, la agilidad y la coordinación.**
- **Trabaja su autonomía**, ya que aprenden a hacer frente a las dificultades utilizando su imaginación y su capacidad resolutive.

EL GRAN BENEFICIO DE CUALQUIER ACTIVIDAD AL AIRE LIBRE ES QUE LOS NIÑOS APRENDAN A DIVERTIRSE Y VIVAN AVENTURAS.

6

Ideas para sacarlos de casa

- 1 Es hora de **sacar la bicicleta** olvidada o los patines y salir todos en familia a disfrutar de un paseo sobre ruedas, sin olvidar el casco y las protecciones.
- 2 Preparar **un día de picnic** repleto de juegos tradicionales para toda la familia: la rayuela, la comba, una carrera de sacos o la gallinita ciega. Porque lo de antes está más presente que nunca.
- 3 Una visita al **parque o al campo** con una pelota o unas palas a cuestas y la diversión está asegurada practicando una de las actividades más universales, ayudándoles a mejorar su coordinación.
- 4 **Volar una cometa en la playa.** Es una actividad que a los peques les va a encantar. Además de ser muy emocionante, ayuda a mejorar la coordinación y 'entender' un poco más al viento.
- 5 Planear una salida al campo con nuestros pequeños exploradores para conectar con la naturaleza y **disfrutar del entorno más verde.**
- 6 Una **escapada a una granja escuela** para descubrir de primera mano de dónde viene la leche del desayuno o los huevos de esa tortilla que les encanta para cenar.

¿Quién se queda con la mascota?

LAS MASCOTAS YA NO SON COSAS

LA NUEVA LEY REGULA LA CUSTODIA DE LAS MASCOTAS EN CASO DE SEPARACIÓN O DIVORCIO.

La lucha por los derechos de los animales está cada día más extendida en la sociedad española. Tanto, que hasta ha calado en los partidos políticos. De hecho, todos los grupos parlamentarios en el Congreso están de acuerdo en que los animales dejen de ser cosas y sean considerados seres sintientes.

La última iniciativa llevada a cabo con este objetivo, en diciembre de 2017, ha sido la aprobación en el Congreso de la reforma del Código Civil, la Ley Hipotecaria y la Ley de Enjuiciamiento Civil, para que los animales sean considerados como seres vivos dotados de sensibilidad y, por lo tanto, sujetos de derecho.

PERO ¿QUÉ DERECHOS TENDRÁN LOS ANIMALES SI DEJAN DE SER CONSIDERADOS COSAS?

- En la práctica, con la reforma que ahora se ha planteado, se consiguen medidas como que en caso de divorcio, separación o nulidad matrimonial, en el destino de las mascotas prime el interés familiar y el bienestar del animal. De hecho, entra a considerarse como posibilidad la custodia compartida para repartir el tiempo de disfrute del animal.
- Otras de las medidas que se conseguirán son que los animales de compañía no puedan ser embargados a sus dueños ante impagos de rentas o que las mascotas no entren en el pacto de extensión de la hipoteca.
- Además, también se propone incluir como bienes inmuebles los viveros, palomares, criaderos o colmenas, entre otros hábitats animales, siempre y cuando el propietario los haya colocado o los conserve con el objetivo de mantenerlos unidos a la finca y formando parte de ella de un modo permanente.

Aunque estas medidas no son suficientes, ya que esta reforma todavía no recoge disposiciones testamentarias y de donaciones que tengan en cuenta el cuidado del animal, lo cierto es que los animales ya comienzan a tener derechos.

La aprobación de la reforma, que se encuentra actualmente en trámite de enmiendas y que será aprobada de forma definitiva en los próximos meses, dará lugar a un cambio histórico en la concepción jurídica de los animales.

El Observatorio de Justicia y Defensa Animal ha puesto en marcha la iniciativa #AnimalesNoSonCosas mediante la cual están recogiendo firmas para dar apoyo a este nuevo marco legal.

Logros

- 1 Los animales dejan de ser considerados cosas.
- 2 Los animales son considerados seres vivos dotados de sensibilidad.
- 3 En caso de separación o divorcio, en el destino de las mascotas primará el interés de los miembros de la familia y del bienestar del animal, "pudiendo preverse el reparto de los tiempos de disfrute si fuere necesario".
- 4 Los animales de compañía no pueden ser embargados a sus dueños ante impagos de rentas.
- 5 Las mascotas no entrarán en el pacto de extensión de la hipoteca.
- 6 Se incluyen como bienes inmuebles los viveros, palomares, criaderos o colmenas, entre otros hábitats animales.



EN CONSUM QUEREMOS CONOCER A TU MASCOTA

Si estás orgulloso de tu mascota, mándanos una foto a mascotas@consum.es con su nombre, el tuyo y nº de socio o súbela tú mismo en www.entrenosotros.consum.es/tumascota



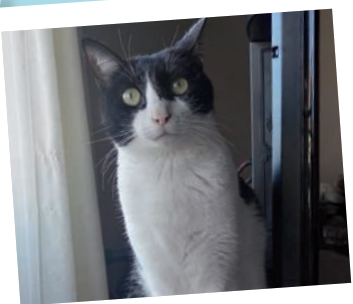
Aslan y Jarvis
Carlos Rocamonde



Blanquito
Andrea y Nando Santos



Zamba
Ana Martínez



Silvestre
Carla Barrado



Meneillos
Raquel Robles



Tobby
Luz María González

En cumplimiento de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal (LOPD), el Real Decreto 1720/2007, de 21 de diciembre, por el que se aprueba el reglamento de desarrollo de la LOPD, "CONSUM, S.COOPV", con domicilio social en Avenida Alginet, nº 1, 46460, Silla (Valencia), informa al interesado de la existencia de un tratamiento de datos de carácter personal responsabilidad de esta última (en adelante, "El Responsable del Tratamiento"), en el que serán almacenados sus datos personales para la correcta gestión de la publicación en la revista CONSUM ENTRENOSOTROS, consistente en la publicación de las fotos de mascotas de lectores de la revista, o de trucos de cocina, hogar o belleza, así como recetas de lectores de la misma. El interesado podrá, en cualquier momento, ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición mediante escrito dirigido a "CONSUM, S.COOPV" al domicilio antes indicado. Sección "Mascotas": Por medio del envío de la/s foto/s de su/s mascota/s, el interesado cede y transmite a "CONSUM, S.COOPV", sin límite temporal y con carácter gratuito, los derechos de autor sobre la/s referida/s foto/s y autoriza expresamente la publicación de la/s foto/s y de su nombre y apellidos en la revista CONSUM ENTRENOSOTROS como pie de foto, así como en cualquier medio de comunicación interno y/o externo, convencional o electrónico (Internet, página web) que "CONSUM, S.COOPV" estime conveniente. Sección "Ventana abierta" (trucos y recetas).- Se informa al participante de la Sección que, por el mero hecho de participar en la misma, autoriza de forma expresa, irrevocable y gratuita, a "CONSUM, S.COOPV", para la publicación del truco, junto con su nombre y apellidos a pie del truco o receta, tanto en la revista del mes como en sucesivas e incluso en libros o publicaciones recopilatorias que la Cooperativa pueda realizar en el futuro, o por cualquier otro sistema convencional o electrónico (Internet, página web) que "CONSUM, S.COOPV" estime conveniente. En este sentido, queda bien entendido que "CONSUM, S.COOPV" no se hace responsable del contenido de los trucos o recetas remitidos por los socios (ni de su veracidad, realidad o efectos reales o posibles, así como tampoco de efectos secundarios o consecuencias que, por su aplicación, puedan producirse), limitándose única y exclusivamente a la publicación de los mismos.



SER DIFERENTE ES APOSTAR
POR UN MODELO DE EMPRESA
RESPONSABLE CENTRADO
EN LAS PERSONAS

qué bueno ser

cooperativa!

